

## INGREDIENSER

1 förpackning Hälsans Kök Plant-based Balls (300g)

200 g fullkornsris

100 g dränerade svarta bönor (kokta)

1 burk passerade tomater (400gr)

150 g majs (burk)

1 gul lök

½ röd chili

1 tsk kummin

1 tsk koriander

2 msk olja till stekning

färsk koriander



4 PORTIONER



25 MIN



LÄTT

En god gryta med våra Plant-based balls, tomater, paprika och hetta. Servera med ris och en knypa koriander!

## TILLAGNING

**1. Stek löken och riset**

Finhacka löken. Värm stekpannan och tillsätt olja. Stek hälften av löken. Tillsätt riset och stek tills det är glansigt. Tillsätt vatten enligt instruktionerna på riset och tillaga enligt förpackningen.

**2. Skölj bönorna och addera till stekpannan med riset**

Skölj bönorna väl under rinnande vatten och tillsätt bönorna i riset de sista 5 minuterna på tillagningstiden.

**3. Stek Hälsans kök Plant-based balls**

Tillaga Hälsans Kök veganska bullar enligt instruktionerna på förpackningen.

**4. Stek lök och paprika med chili och kryddor**

Ta bort riset från värmen och bland bönorna med riset.

Tärna paprikan och stek tillsammans med resten av löken i en stekpanna med höga kanter, alternativt en kastrull.

Tillsätt chili och resten av kryddorna, låt det steka tillsammans i ca 1 minut.

**5. Tillsätt de passerade tomaterna med löken och paprikan**

Tillsätt de passerade tomaterna med löken och paprikan, låt sjuda på svag värme i 15 minuter.

**6. Tillsätt Plant-based balls i tomatsåsen**

Tillsätt de stekta veganska bullarna och majsens tillsammans med tomatsåsen när det är 5 minuter kvar.

**7. Servera grytan tillsammans med riset!**

Servera riset med bollarna. Toppa med färsk koriander.

**FÖR FLER RECEPT GÅ IN PÅ HALSANSKOK.SE**